

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Vergrößerung der Prostata oder Vosteherdrüse  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552183>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Unfallursachen zu Hause und beim Sport

Jeder Mensch hat Tage, an denen er sich nicht gleich leistungsfähig und frisch fühlt wie an anderen, und er hat deshalb das Empfinden, etwas weniger geschickt zu sein als sonst. Gewisse Wissenschaftler würden in dem Falle schlussfolgern, man befinde sich gerade in einem biorhythmischen Tief. Bei sich selbst mag man feststellen, dass man gleichzeitig seelisch bedrückt oder verstimmt ist, weil eine Übermüdung vorliegt. Auch eine in uns schlummernde Krankheit mag schuld sein, dass wir uns nicht unternehmungsfreudig und wohl fühlen. Einen solchen Zustand sollten wir nicht unbeachtet lassen, denn gerade an solchen Tagen können uns Unfälle zustossen, wenn wir es an bewusster Aufmerksamkeit mangeln lassen. Nicht immer können wir besonderen Anstrengungen, denen wir uns gegenübergestellt sehen, mit gleichem Schwung begegnen. Auch ein atmosphärisches Tief kann unsere natürlichen Fähigkeiten benachteiligen, so dass unsere Geschicklichkeit, unsere Leistungsfähigkeit, ja sogar unsere Reaktionsgeschwindigkeit dadurch eine wesentliche Einbusse erleiden können. Es ist möglich, ein solches Nachlassen mit physikalischen Testapparaten nachzuweisen.

Auf alle Fälle ist es ratsam, an solchen Tagen nichts Aussergewöhnliches zu unternehmen. Vor allem sollte man sich

auch vor übermässigen Anstrengungen hüten und sich auf sportlichem Gebiet keine Sonderleistungen zumuten. Durch eine solch bewusste Vorsicht kann man sich in der Regel Unfälle ersparen. Leider beachten aber nur verhältnismässig wenige von uns ihren körperlichen Zustand genau, weshalb sie oft kaum merken, wenn sie zu wenig leistungsfähig sind. Viele lassen sich auch durch glänzende Erfolge anderer anspornen und verleiten und wagen mehr, als sie zu bewältigen vermögen. Fallen sie in solchen Augenblicken ungeschickt hin, dann sind sie darob erstaunt und verstehen nicht, warum sie in einer Schwierigkeit, die sie bis anhin spielend gemeistert haben, versagen können, so dass sie sich dadurch einen Unfall zuziehen mögen. Besonders beim Skisport lässt sich dies oftmals beobachten. Es ist daher ratsam, sich bei übermüdetem Zustand oder sonstwie verminderter Leistungsfähigkeit sehr vorsichtig zu benehmen, sich also durch nichts und niemanden zu einer Sonderleistung hinreissen zu lassen. Wer sich auf diese Weise beherrschen kann, verfügt über eine erfreuliche Reife und Selbstständigkeit, was ihn vor Unfällen bewahren wird. Dies ermöglicht ihm, sich und anderen Unannehmlichkeiten und unnützes Leid zu ersparen.

## Vergrösserung der Prostata oder Vorsteherdrüse

Bei älteren Männern kann sich die Vorsteherdrüse zu vergrössern beginnen, aber leider nehmen nicht alle diese Erscheinung im Anfangsstadium ernst. Sobald ein Mann in die Sechzigerjahre kommt, oft auch schon vorher, mag er beobachten können, dass die Entleerung des Urins nicht mehr so leicht geht wie vorher. Bei kaltem Wetter mag die Entleerung oft nur mit Anspannung der Schliessmuskeln zustande gebracht werden. Wer nun diese Erscheinungen bei sich wahrnehmen kann, sollte sogleich den Arzt auf-

suchen, um feststellen zu lassen, ob die Prostata wirklich vergrössert ist, oder ob nur ein Blasenkatarrh vorliegt.

Bei einer Vergrösserung der Prostata muss man nun aber nicht unbedingt sogleich an eine Operation denken. Man sollte sich daher auch keine solche aufdrängen lassen, denn es gibt einige ausgezeichnete Naturmittel, die fähig sind, die Vergrösserung langsam wieder zurückzubilden. Dadurch werden auch die lästigen Symptome der Harnstauung wieder zum Verschwinden gebracht. Das be-



ste Mittel, dessen sich sogar Urologen bedienen, gewinnt man aus dem Samen der Sabalpalme, die vor allem in Florida gedeiht. Schon vielen Erkrankten hat die Sabal-Urtinktur geholfen und sie vor einer Operation bewahren können, besonders wenn deren Anwendung von Anfang an oder womöglich sogar in vorbeugendem Sinne vor dem Auftreten der krankhaften Erscheinung erfolgte. Eine Kombination von Sabal mit Staphisagria und Popullus in homöopathischer Verdünnung hat sich ausgezeichnet bewährt. Dieses als «Prostasan» bezeichnete Naturmittel ist eine grosse und zuverlässige Hilfe bei der Prostatabehandlung. Sollte es zu einer völligen Urinverhaltung kommen, dann

wirkt ein Dampfbad mit Thymian besser und risikoloser als das oft so schmerzhaft Katheterisieren. Über die Anwendung dieses Dampfbades berichtet «Der kleine Doktor» Näheres.

Auf jeden Fall darf man eine Prostatavergrösserung nicht leicht nehmen. Je rascher man zur erwähnten Behandlung greift, um so eher hat man die Aussicht, dadurch eine spätere Operation vermeiden zu können. Viel schwieriger ist natürlich die Behandlung des Prostatakarzinoms. Wie man diese mittels der Naturheilmethode vornehmen kann, möchten wir auf einen späteren Artikel verschieben.

### Unsere Füsse

Wenn Jesaja, der bekannte Prophet des Altertums, die Füsse dessen, der frohe Botschaft überbringt als lieblich bezeichnet, können wir ihm trotz der für uns ungewohnten Ausdrucksweise lebhaft beipflichten, denn wer eine freudige Botschaft übermitteln kann, hat bestimmt eine angenehmere Aufgabe zu erfüllen als jener, der von trauriger Kunde Bericht ablegen muss. Jesajas poetischer Hinweis zeigt uns aber auch unwillkürlich die Wichtigkeit unserer Füsse als Instrument der Fortbewegung an. Dies kam allerdings im Altertum noch weit mehr zur Geltung als heute, im Zeitalter modernster Fahrzeuge. Damals gab es nicht nur sportliche Wettläufer, sondern an Stelle des Radios eben Botengänger, die weite Strecken zurücklegen mussten, um eine wichtige Botschaft an ihren Bestimmungsort zu tragen. Heute stehen uns bekanntlich die Strassenbahnen, die Eisenbahnen und das unentbehrliche Auto zur Verfügung, um unsere Füsse im Alltag möglichst zu schonen, wenn schon dies nicht zu ihrem Besten gereichen mag. Solange wir gesund sind, denken wir überhaupt viel zu wenig daran, welch wunderbare Werkzeuge unsere Füsse sind. Nur, wer sie infolge Krankheit längere Zeit nicht gebrauchen kann, weiss sie richtig bewusst wert-

zuschätzen, während es den anderen als ganz selbstverständlich erscheint, den ganzen Tag hindurch den Dienst der Füsse in Anspruch nehmen zu können. Ja, was wollten wir überhaupt beginnen ohne diese getreuen Diener. Die schönsten Wanderwege würden vergebens locken, könnten uns unsere Füsse nicht mehr tragen. Auch die feinsten Skifelder hätten ihren Reiz für uns verloren, wenn wir nicht mit Hilfe unserer gesunden Füsse darüber hingeleiten könnten! Aber wer ist schon erstaunt über ihren Aufgabenkreis? Täglich müssen sie unser Körpergewicht mit sich herumtragen, ohne dass wir daran denken würden, uns auch einmal bei ihnen zu bedanken. Im Gegenteil, gerade den Füßen lassen wir eigentlich allgemein die geringste Pflege zukommen. Wieviel Zeit spenden vor allem die Frauen zur Pflege des Gesichtes und der Hände! Solange die Füsse in ihren Schuhen versteckt sind, darf man sie ruhig vernachlässigen. Seit allerdings zur warmen Sommerszeit die Frauenwelt mit Vorliebe Sandaletten trägt, kommen die Füsse etwas mehr zur Geltung. Wie im Orient sieht man sich nach einem staubigen Tag eher genötigt, den Füßen abends ein Fussbad zu gönnen. Viele wenden ihnen aber auch mehr aus Eitelkeit ihre